



復旦大學
Fudan University

<http://www.premed.fudan.edu.cn>

国家精品课程

探索



创新



预防医学

控制烟草使用

倾听



郑频频

预防医学与健康教育教研室

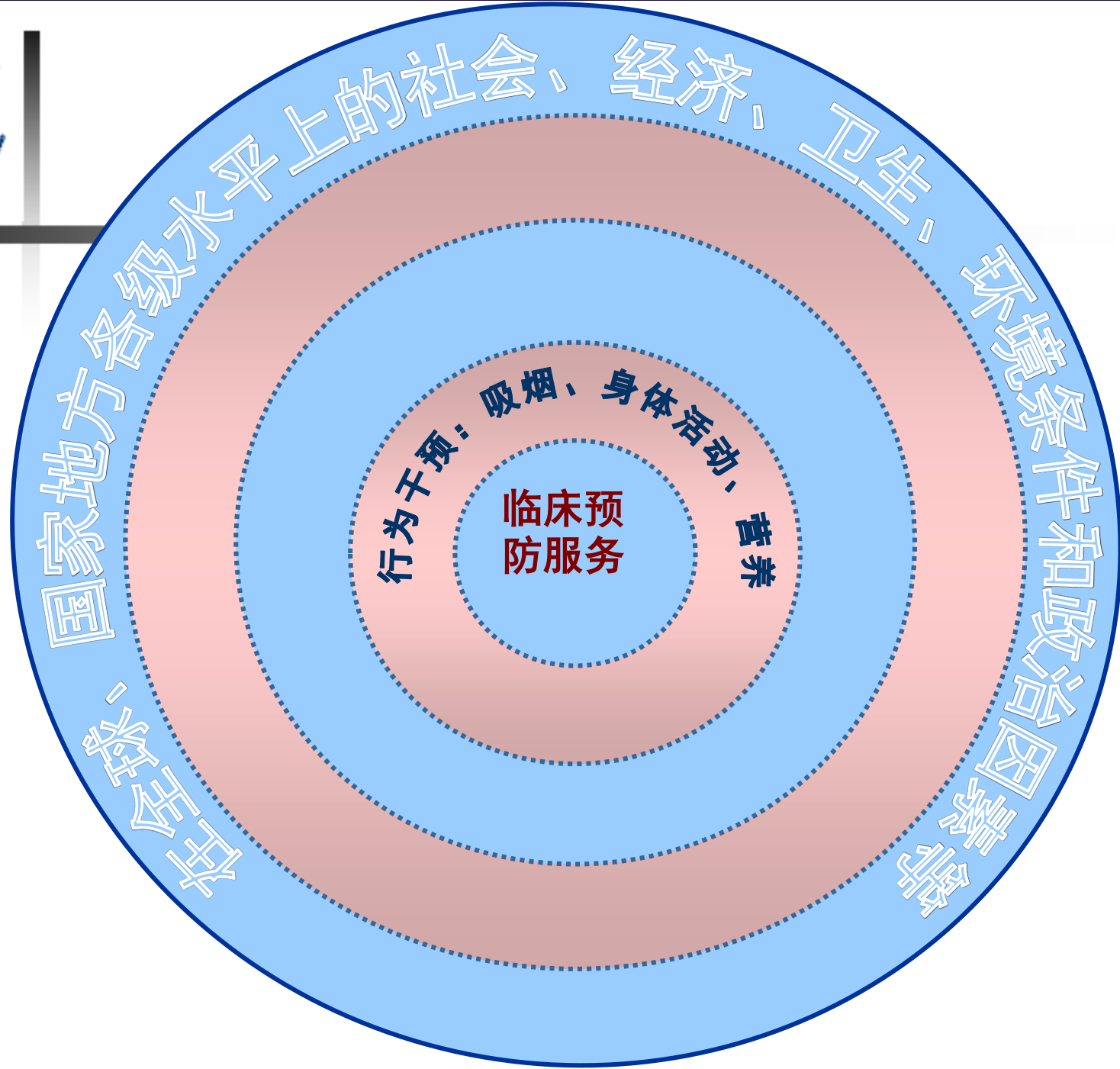
思考



Department of Preventive Medicine, School of Public Health, Fudan University



生态学模型





“控制烟草使用” 翻转课堂流程

- ◆ 课前观看视频和书本相关章节
- ◆ 分组：每班分为十五组，其中三组进行汇报
- ◆ 课前测试
- ◆ Presentation：3组在课堂上做现场汇报，其他12组
回答提问互动
- ◆ 课堂讨论及总结



课前测试

- ◆ 共4题，用时2分钟
- ◆ 提醒：2分钟后系统自动关闭，请及时提交



课堂汇报

- ◆ 设计设计一个案例或者通过角色扮演，展示临床场所戒烟干预的步骤和方法。
- ◆ 电子烟近年来非常流行，有人认为电子烟更环保，并可以作为戒烟辅助方法，请谈谈对于电子烟的看法（建议使用辩论等形式）。
- ◆ 谈谈你身边的吸烟合理化信念，你将如何说服他。
- ◆ MPOWER策略是国际公认的控烟策略，请谈谈你的理解，以及根据目前中国的控烟现状，谈谈未来控烟政策的导向？
- ◆ 每组汇报时间15分钟



2004年摘自《美国卫生总署报告》 的主要结论

- ◆ 吸烟几乎伤害全身的每一个组织
- ◆ 戒烟既有即时的也有长期的益处，降低患病风险，改善健康状态。
- ◆ 吸焦油和尼古丁低的烟草对健康也没有任何明显的益处
- ◆ 与吸烟有关疾病的新发现：
主动脉瘤，白血病，白内障，
子宫颈癌，胰腺癌，肾癌，胃癌，
牙周炎



儿童

成年人

脑肿瘤*

中耳疾病

淋巴瘤*

呼吸系统症状、
肺功能受损

哮喘*

新生儿猝死综合征

白血病*

下呼吸道疾病

脑卒中*

鼻部刺激,
鼻窦癌*

乳腺癌*

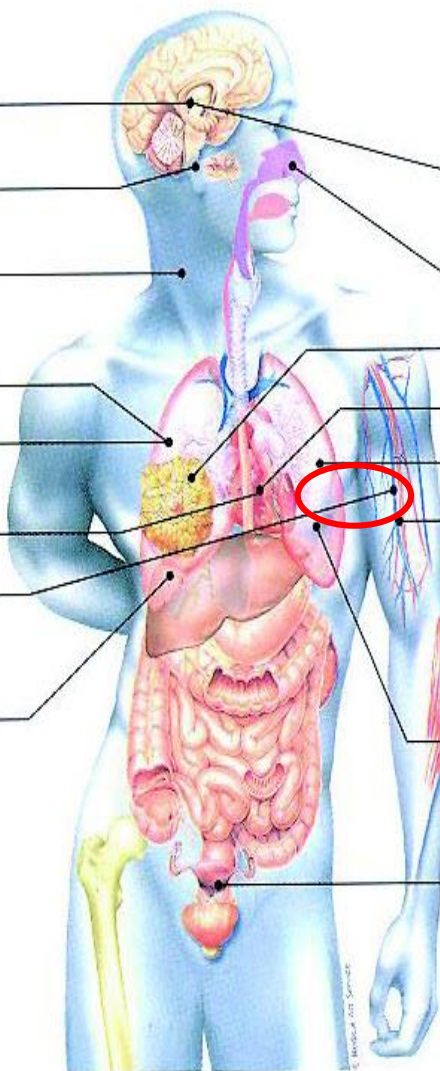
冠心病

肺癌

动脉硬化*

慢性阻塞性肺病*, 慢性呼
吸系统症状*, 哮喘*, 肺功
能受损*

女性生殖影响:
低出生体重、早产*



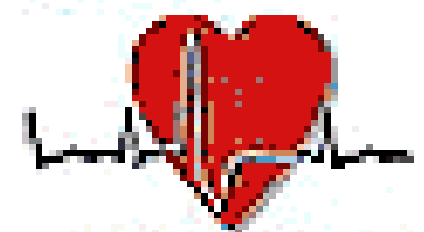
* 证据关联强度: 可能
证据关联强度: 充分

无烟草青少年运动资源中心:
http://tobaccofreecenter.org/zh/fact_sheets#women

戒烟好处 立竿见影

根据美国癌症协会的资料，停止吸烟后，身体会有以下变化

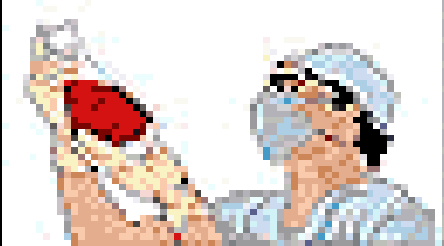
20分钟



血压、心跳、手脚体温恢复正常

8小时

血液内的一氧化碳及氧气浓度恢复正常

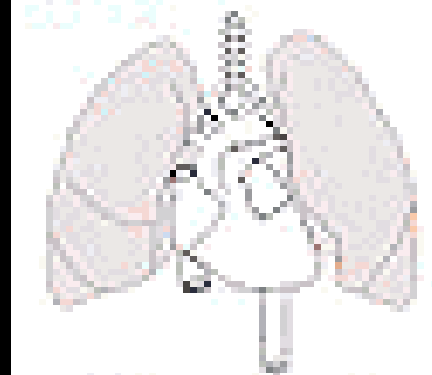


24小时

味觉、嗅觉恢复，心脏病发病率减少

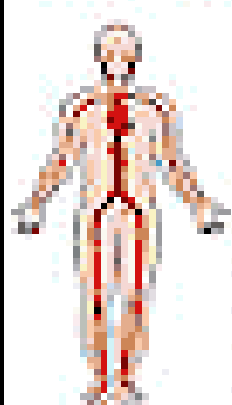


72小时



肺功能增加

2星期至3个月



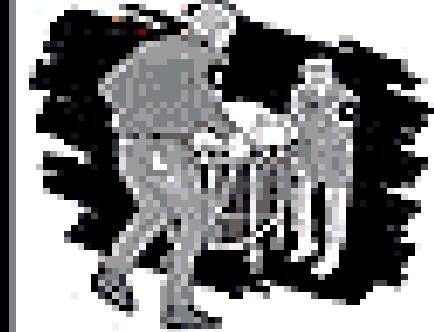
血液循环增加及肺功能增强30%

1-9个月

肺感染减少，咳嗽、疲倦及气喘明显改善



5年内



肺癌死亡率下降1.9倍

10年内

喉癌、膀胱癌、胰腺癌、肺癌的发病率相继下降，死亡率下降，相当于不吸烟者的死亡率



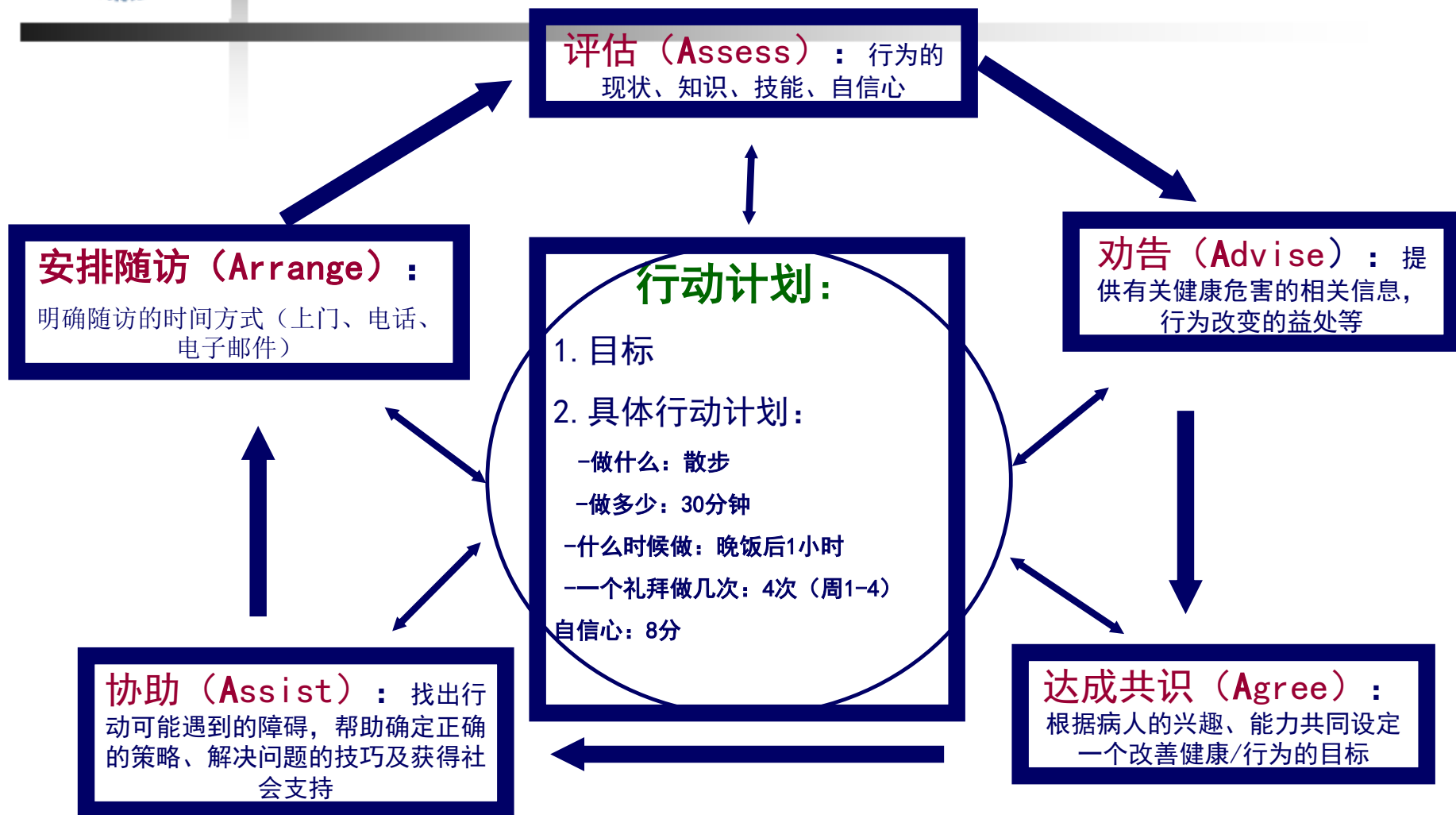


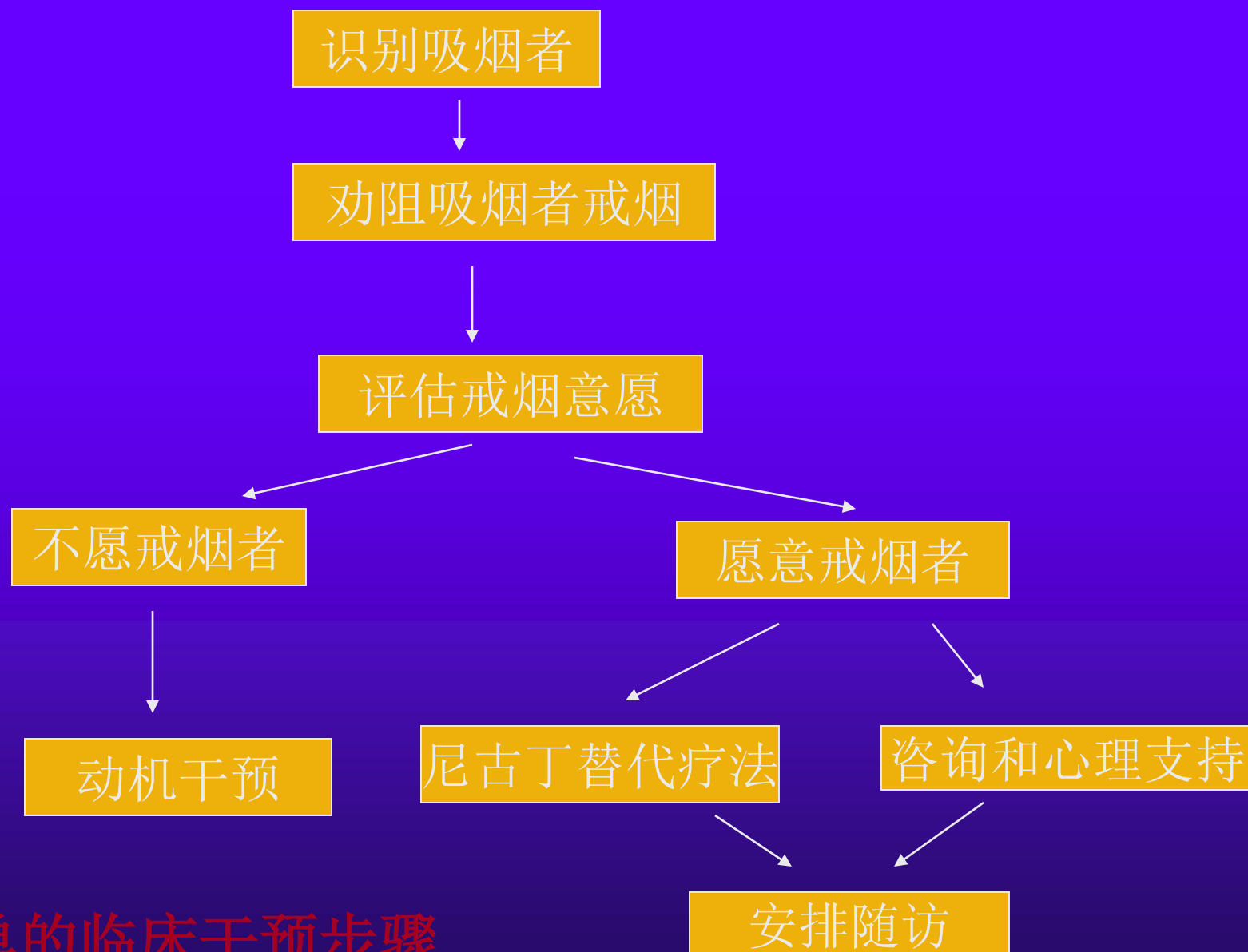
WHO有关戒烟的建议

- 吸烟是世界上最大的，可预防的，引起疾病和死亡的因素。
- 戒烟15年后，肺癌死亡率降至接近不吸烟水平。
- 最好在35岁之前戒烟。



健康咨询的5A模式





简单的临床干预步骤



阶段变化理论在控烟中的应用

5R动机干预

❖无打算期

❖打算期

❖准备期

❖行动期

❖维持期

❖终止期

不愿改变现有不良行为

提供帮助

愿意改变不良行为

提供支持，解决问题

已经开始改变不良行为



不愿意戒烟者——5R动机干预

- ◆ 相关 (relevance)
- ◆ 风险 (risks)
- ◆ 好处 (rewards)
- ◆ 障碍 (roadblocks)
- ◆ 反复 (repetition)



劝导的流程和理论基础

◆ 流程：5A

理论基础：阶段变化理论等

提升动机方法：5R

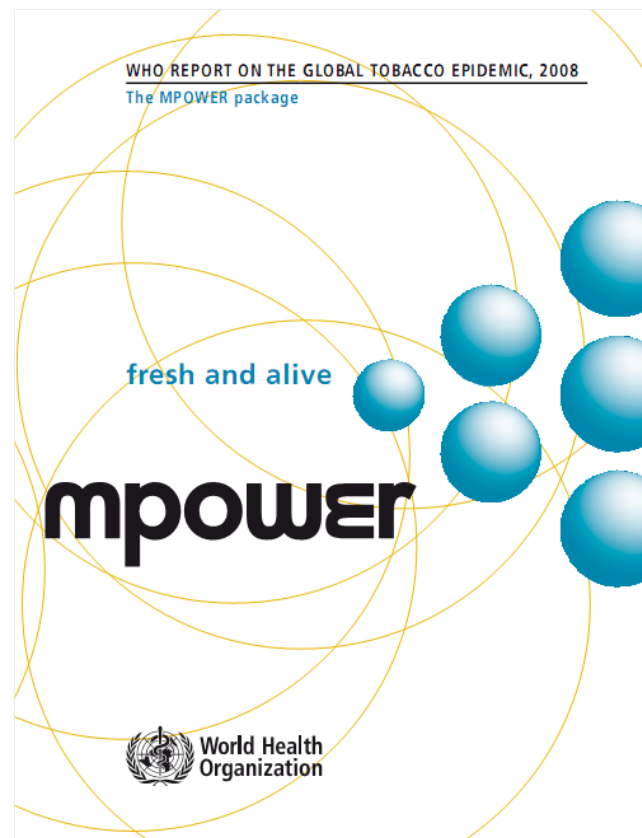
理论基础：健康信念模型



世界卫生组织MPOWER系列政策

对世界卫生组织烟草控制框架公约减少需求措施提供的技术支持

- **M** 监测烟草使用与预防政策
- **P** 保护人们免受烟草烟雾危害
- **O** 提供戒烟帮助
- **W** 警示烟草危害
- **E** 确保禁止烟草广告、促销和赞助
- **R** 提高烟税





本章小结

- 烟草制品及危害
- 临床场所的戒烟咨询
- 烟草成瘾性及戒烟药物
- 常见问题与解决
- 人群的控烟策略 (FCTC) 与MPOWER
- 医务人员的控烟责任



推荐阅读

1. 杨功焕著。中国控烟。北京：协和医科大学出版社，2018
2. 中华人民共和国卫生部 中国吸烟危害健康报告 北京：人民卫生出版社，2012
3. 中国疾控中心控烟办公室。控烟与中国未来——中外专家中国烟草使用与烟草控制联合评估报告，北京，2012
4. 执业医师与控烟. 北京：人民卫生出版社, 2013
5. WHO. WHO report on global tobacco epidemic, 2019



復旦大學

Fudan University

<http://www.premed.fudan.edu.cn>

国家精品课程

探索



创新



谢谢

倾听



思考



Department of Preventive Medicine, School of Public Health, Fudan University